

Ironman フランクフルト（ヨーロッパ選手権）レースレポート

TriathlonTeam "Big Lake" 代表 室谷浩二選手

開催日：2022 年 06 月 26 日（日）

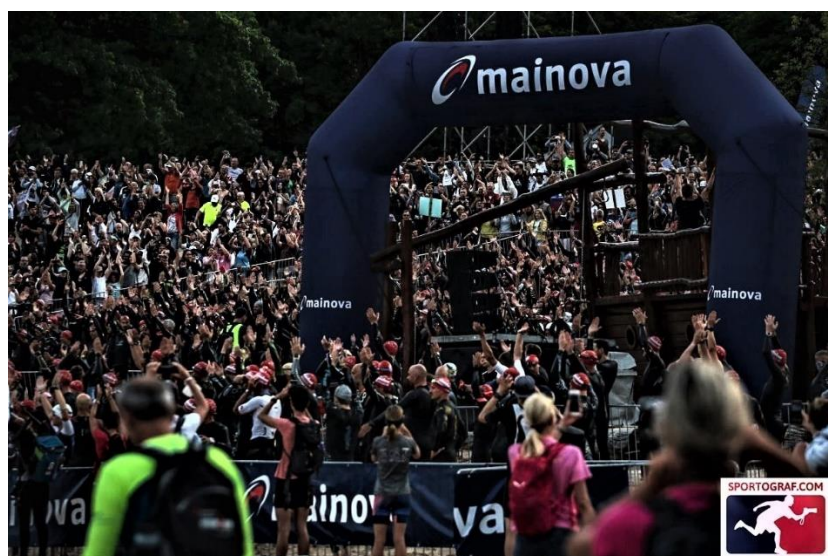
開催場所：ドイツ；フランクフルト

レース：スイム 3.8 k m バイク 182 k m ラン 42.2 k m 合計約 228 k m

天候：曇り時々晴れ

総合タイム：11 時間 32 分 39 秒

エイジ（60-64）13 位



ドイツで開催された IRONMAN フランクフルトに出場して参りました。

今回のレースは 2020 年 2 月にドバイで開催された IRONMAN70.3Dubai 以来の 2 年振りとなります当初 2020 年に出場する予定でしたが、コロナの影響で 2 年連続で中止に。でも今年は開催する事が決定 5 月には海外の入出国規制が大幅に緩和されたこともありドイツ在住のチームメイトと共に挑む事にしました。

ただ今回のレースに向けて本格的に練習が出来たのは僅か 1 カ月半。

理由は 2021 年 7 月にセミリタイヤした後、築 100 年の古民家を自身で改装 2022 年 4 月末に古民家カフェをオープンしたこともあり、練習不足でレースに挑む事になりましたが、短期間で仕上げたパフォーマンスがどれだけ発揮出来るものなのか楽しみでもありました。



レース 1 週間前に移動を開始。

スイス、フランスと観光を楽しんだ後、レース 3 日前にフランクフルトに到着。終始リラックスしてレース当日を迎えました。

3時半に起床後、市内から 15km 程離れたスイム会場にシャトルバスで向い、準備も淡々と進めプロカテゴリーに続きエイジはローリングスタート方式で午前 6 時 35 分にスタート。

私は無謀にも 2 分後にスタート。それでもバトルには一切巻き込まれず落ち着いて駒を進めていきました。



スイムは大きなため池です。汚れたため池と想像していたのですが以外と透明度が高く、泳ぎやすかったです。

1500m で一旦上陸し残り 2300 は前半よりタイムを上げ 1 時間 10 分 12 秒で上陸。

スイムも練習不足ではありましたが自分でも驚きのタイムで 3.8km を泳いだことを完全に忘れ去りバイクに移行していきました。

市内までの序盤 15km は下り基調。

心拍を落ち着かせ中盤以降のレース展開を意識しながら、小まめに補給しながら距離を積んでいきます。



市街地から遠い集落の路面はこういった石畳があります

この石畳は日本と比較にならないくらい凹凸が激しく、パンクや携帯物が飛び散ったり、バイクの一部の一部が落ちていたり 2 度この道路を通過する必要があったのですが、大事に至らなくて良かったです。



レースに向けて練習した距離は最高で 80km。

もうすぐ 60 歳になる私の身体は 180km に耐えられるのか？

中盤以降もドキドキしながら残り 30km を過ぎ、「よし行ける」と確信し果敢に攻めていきました。

182km のバイクフィニッシュは 5 時間 52 分 33 秒。

スイムに続き上出来のタイムでした。



バイクから降車した段階で、足が残っているか経験値で判断できます。

「練習不足だったけど、ひょっとしたらランもいけるかも」と思えた瞬間でした。

ランの練習は月間 100 k m 未満だったこともあり目標キロ 6 分（このタイムで走り切ると 4 時間 13 分でゴール出来る）を設定。

ハーフの距離まではなんとか持つと確信。

それまでにどれだけ貯金を作れるかという作戦で距離を積んでいきました。



やがてそのハーフに近づいてくると 案の定足のあちこちに痛みが出てきます。

（練習不足で耐性が整っていないため）

ここから気持ちを切り替えます。

“エイド以外では絶対に歩かない！”

予想通り後半の 21 k m は苦戦を強いられましたが、それでも最後まで集中力は途切れる事はなかったです。

228km 先のゴールまであと 1km を切るといつもの如く全ての痛みが消えていきます。

アドレナリンが痛みを消してくれているのでしょうね。



このレースの最大の魅力はこのゴール会場です。
過去幾度となくビデオを見ていましたが、今その場に自分が走っている。

大観衆の中を駆け抜けていく瞬間は本当に最高の気分でした。



目標タイムは 12 時間を設定していましたが、
11 時間 32 分 39 秒と 30 分近く短縮でき、エイジカテゴリー13 位は練習不足と今の年齢を加味しても
良いタイムでゴール出来たと思っています。



早期退職後、コロナ禍で全くレースに出られない事に対し気持ちのスイッチを切替え、古民家再生に特化。そして夢の蔵カフェをオープンする事が出来、開業も落ち着いてきた矢先に海外遠征が可能となったのも幸運としか言いようがありません。

今後もケガや故障をしない週 10 時間以内のトレーニングでも IRONMAN は戦えると確信出来たレースとなりました。

最後に家族、友人、サポート企業様 そして今回のレースを全面的にサポートしてくれたチームメイト カイクンのお陰で 120% レースを楽しめたことにただただ感謝しかありません。



次のレースは 10 月のハワイアイアンマン世界選手権。

7 度目の挑戦は 60-64 のカテゴリーで世界と戦います。

出場できる喜びを胸に、しっかりと練習を重ねて参りたいと思います。

遠征期間中は常にアスリート X を使用していました。

レース当日もアンダーベース+サンプロテクト 50 で 11 時間に及ぶレースも水や汗で流れることなく

僕の身体を守ってくれました。

アミックグループ様本当にありがとうございました。

そして引き続きご支援の程宜しくお願い致します。



□機材 サポート企業（敬称略）

バイク：CANYON（HINO サイクル）

タイヤ：Panaracer RACEA（Panaracer）

レースウェア：半袖ワンピース（PSI）

アイウェア OAKLEY RADAR（金栄堂）

時計：ガーミン 945XTJ（サクセススタイル）

日焼け止め：AthleteX（株式会社アミックグループ）

補給食 PowerBar TOPSPEED チャレンジャー（パワースポーツ）

ここでジョミ（大雄産業）

ソックス：FOOTMAX（スタイルバイク）

HUUB ウェットスーツ（スタイルバイク）

ガーミン 945（サクセススタイル）

□遠征期間中の補助食品、サプリメント 使用アイテム

PowerBar 【グミ プロテインプラス】（パワースポーツ）

□遠征期間中のグッズ関連

イオンドクター アイマスク (ジェイ・エス)

ロングソックス (2 X U)

島ぞうり (彫人)

遠近両用サングラス : オークリーOAKLEY RADAR ROCK (金栄堂)

日焼け止め : AthleteX (株式会社アミックグループ)

ガーミン 945 (サクセススタイル)